

## Dr Bernard Vial

« La manière dont nous mangeons est un fait de civilisation. »

*propos recueillis par Pauline Racine*

Dans cet entretien, le Dr Bernard Vial nous parle du rôle affectif des aliments et de la manière dont ils modifient notre inconscient.



**GTao: Dr Bernard Vial, pouvez-vous présenter vos recherches sur la valeur affective des aliments ?**

Dr. Bernard Vial: j'ai d'abord analysé le plasma sanguin et en particulier les protéines qu'il contient. Grâce à une technique inventée par des Français il y a 40 ans, il est possible d'établir ce que l'on appelle le profil protéique du CEIA. Cette analyse utilise les images de synthèse pour diagnostiquer par ordinateur une humeur à partir du plasma. Mes recherches montrent ainsi que le sang est l'organe du sentiment, de l'affectivité, et surtout, de l'inconscient: c'est ce que j'appelle le « proteion ». Je rappelle que la psychiatrie et les neurosciences cherchent encore aujourd'hui à localiser l'inconscient.

**GTao: le sang se renouvelle, il s'écoule, se renouvelle... Comment peut-il enregistrer nos affects et notre inconscient ?**

Dr. Bernard Vial: oui, tout notre sang

se renouvelle en permanence, de même que l'ensemble des cellules du corps. Les globules rouges et blancs sont ainsi renouvelés dans la moelle osseuse. Mais la gestion des informations dans le corps se réalise dans l'organisation des protéines du plasma; celles-ci ayant des propriétés de substances sensibles. Une centaine de métaux comme l'or, l'argent, le fer, le cuivre, le mercure, le phosphore sont utiles pour inscrire toutes les informations dans le sang. De la même façon que les journalistes se servent de caractères d'imprimerie et d'un ordinateur composé de trente métaux pour faire passer certains messages, tous les métaux contenus à l'intérieur des protéines sont des vecteurs d'informations. Tandis que la cellule contient des informations héréditaires (dans l'ADN), le proteion, qui réside dans les 150 000 kilomètres de tuyaux du réseau sanguin (un peu comme internet) est hypersensible et capable de capter toutes les informations qui viennent de l'extérieur.

**GTao : quel est le lien entre le proteion et notre alimentation ?**

Dr. Bernard Vial : on nous a fait croire pendant des années, dans une conception très matérialiste de l'alimentation, que ce que l'on mangeait était destiné à renouveler nos tissus intérieurs. Mais en réalité, la manière dont nous mangeons est avant tout un fait de civilisation. On ne mange pas en Angleterre comme en France, ni dans les pays du Maghreb, car l'alimentation a un rôle éducatif et en particulier, il forme notre jugement. Quand on apprend à juger les aliments, on apprend à exercer notre pensée. Ainsi les psychanalystes parlent-ils du stade oral et du stade anal pour former le caractère des enfants. En effet, c'est beaucoup au niveau du tube digestif que nous apprenons à renouveler nos capacités à percevoir et juger le monde, les autres et les aliments. La substance la plus disponible pour faire évoluer notre jugement est le sang qui entre en contact avec les événements digestifs.

**GTao : pouvez-vous nous expliquer en quoi les choix alimentaires que nous faisons modifient notre caractère ?**

Dr. Bernard Vial : Si vous êtes français et que vous avez l'habitude de manger régulièrement un menu « steak-frites-salade » par exemple, ou bien des soupes, et que vous commencez à manger du couscous avec des piments, des repas chinois avec des champignons noirs, vous structurez alors votre vie en fonction de nouveaux événements digestifs. De la même façon, si vous mangez du bœuf charolais, cela n'aura pas le même effet sur votre personnalité que si vous mangez une salade niçoise.

**GTao : en quoi cela m'affectera différemment si je mange une choucroute alsacienne ou un repas chinois ?**

Dr. Bernard Vial : si vous êtes une personne sensible, les événements qui entourent votre repas sont importants, tout comme les personnes avec lesquelles vous partagez ce repas, la manière dont il est préparé : amoureuxment, ou mécaniquement, comme dans un fast-food. La manière dont vous allez concevoir et vivre votre alimentation va dépendre en grande partie des dispositions affectives dans lesquelles vous vous trouvez. Par l'impact affectif de nombreuses épices et parfums, il est possible, comme en homéopathie, de chercher l'élément dans une alimentation, essentiellement parfumé (épices ou mode de cuisson) qui va correspondre à l'état affectif dans lequel vous vous trouvez. Cela va nous aider à mieux nous connaître.

**GTao : on peut donc changer son état affectif en changeant notre mode d'alimentation ?**

*Je conseille le mélange des genres.*

Dr. Bernard Vial : bien sûr. Une personne très inscrite dans le monde capitaliste mangera du steak haché en se souciant peu de ce qu'il mange. Par contre, une personne qui fera un régime crétois avec beaucoup de fruits et légumes frais, de l'huile d'olive, s'inscrira dans une civilisation méditerranéenne très éloignée de la civilisation anglo-saxonne où l'on mange des pommes de terre bouillies (même si maintenant il existe d'autres cuisines bien sûr).

**GTao : vous avez effectué des recherches pour établir des liens entre certains affects et des plantes médicinales...**

Dr. Bernard Vial : j'ai écrit un livre il y a 20 ans intitulé « La médecine affective au jardin\* ». J'y parle du rôle des fruits, des légumes et des épices dans notre alimentation. Je me suis appuyé sur ce qui avait déjà été décrit en phytothérapie, ce qu'en disaient les traditions de certains pays ainsi que sur l'homéopathie. Il faut savoir qu'en homéopathie, le piment, le poivre, les légumes et les fruits sont utilisés. Le médecin choisit le remède en fonction de l'inconscient du malade pour l'aider à prendre conscience de ce qui le gêne et l'en libérer. L'homéopathie, c'est la connaissance de l'impact du remède sur l'inconscient. L'homéopathe appelle cela les « signes psychiques ». En particulier les homéopathes unicistes qui prescrivent un ou deux remèdes qui correspondent à l'inconscient affectif du patient : « Dis-moi les aliments que tu manges et les remèdes que tu utilises et je te dirai qui tu es. » Cette approche rejoint aussi la médecine ayurvédique par certains aspects.

**GTao : quelles sont vos recommandations pour une bonne alimentation ?**

Dr. Bernard Vial : chacun doit chercher la façon de manger qui lui correspond. Il n'y a pas une seule façon de s'alimenter. Je recommande d'ajouter certains aliments tropicaux aux aliments locaux, comme les fruits exotiques : mangue, ananas, goyave, papaye. Je conseille le mélange des genres dans l'alimentation. Soyez ouverts, curieux, mangez de tout, y compris ce qui vient d'ailleurs, car cela aide à structurer notre jugement. Tout en essayant de comprendre ce que l'on fait. S'alimenter avec conscience en comprenant le rôle et les effets des plantes que l'on mange, c'est possible. Cela permet de s'éloigner d'une conception uniquement matérialiste de l'alimentation. Le principe d'Hippocrate est aujourd'hui d'actualité : « Que l'aliment soit ton remède » Il faut bien se nourrir pour être en bonne santé. ■

\*« La médecine affective au jardin », B. Vial et B. Mandrant, Ed. Similia, 1996.



**PORTRAIT**

Le Dr Bernard VIAL est médecin généraliste en Provence depuis 25 ans, après avoir exercé les fonctions de Chef de clinique en médecine au C.H.U. de Montpellier. Ce médecin atypique s'intéresse avant tout à l'aspect affectif de la maladie. Il a ainsi établi un lien original entre conflits affectifs humains et plantes médicinales.

<http://www.botanique-medicale.com>  
psma@neuf.fr